**L’intimité du couple après l’arrivée de l’enfant**.

Le dernier volet de nos conférences-débats sur « L’arrivée de l’enfant quelle bousculade » s’est attaché aux problématiques des retrouvailles du couple, à leurs difficultés de renouer avec leur vie intime.

Effectivement, que devient la relation conjugale après un évènement aussi marquant ?

La naissance d’un enfant, marque pour tous les couples, une période de chamboulement important entraînant entre autre des profonds changements dans le rapport avec son partenaire. Par exemple, dans la gestion du temps, le nouveau-né aspire littéralement toutes les secondes du temps qui passe. Prendre une douche, s’habiller, téléphoner, etc., tout devient plus compliqué, voire, parfois, impossible à exécuter. Bébé impose ses besoins physiologiques perturbant l’organisation du couple acquise précédemment.
Pour ma part, la compréhension de ce qu’implique la venue d’un enfant reste insoupçonnée et théorique avant de l’avoir vécu.

Les nouveaux parents sont également en situation d’apprentissage face à leur nourrisson. Ceci représente un facteur de stress qui vient s’ajouter au précédent. Le bébé ne naissant pas avec un mode d’emploi, ils ont souvent peur de mal faire ou de ne pas savoir quoi faire.
La priorité du bien-être de l’enfant conditionne le bien-être parental.
La fusion du duo mère-enfant est une question de survie pour l’enfant, et la mère de façon instinctive et naturelle y répond. C’est lorsque la mère interprète que son enfant va bien qu’elle peut envisager pour un court instant de sortir de son nouveau rôle de mère pour éventuellement se tourner vers des besoins personnels ou conjugaux.

Cette période fusionnelle nécessaire pour instaurer le lien d’attachement selon John Bowlby, doit doucement faire place à un réajustement des différents rôles des membres du couple. L’enfant est amené, petit à petit, à supporter un décalage entre sa demande intempestive exigeant l’immédiateté des soins maternels ou relationnels (on est si bien dans les bras de Maman !) et la réponse apportée par les parents. De cette façon peut naître le sentiment d’identité propre à chaque individu. Le délai, entre la demande et la réponse, constitue la base de la naissance du désir. Le désir naît de la frustration. Satisfaire toutes les demandes enfantines, permettrait à l’enfant de rester dans son illusion de toute-puissance, le monde semblant tourner uniquement autour de lui.

Pour sortir de cette fusion ô combien délicieuse, la mère a besoin de l’appui du père. Il agit comme un tiers séparateur. Il affirme par là-même la diversité parentale, papa n’agit pas comme maman, et pour la femme il lui rappelle la présence de ses autres identités, fonctions et rôles inhérents. Le partage des tâches autour des soins à donner au bébé est une première étape pour sortir de la fusion mère-enfant. Ainsi prend naissance réellement le trio familial.

Dans ces conditions de stress normal dû à ces bouleversements majeurs, retrouver l’intimité conjugale revêt parfois les aspects du parcours du combattant.

Ce qui était jugé, par le couple, comme normal et allant de soi avant la naissance de l’enfant, demande tout à coup des efforts d’organisation et de logistique (baby-sitter), pour faire quelque chose ensemble. Cet effort prive momentanément le couple de sa spontanéité dans les retrouvailles. Effectivement, sortir les agendas et bloquer du temps pour la relation conjugale enlève un peu de romantisme au couple.

Le temps du couple rétrécit comme peau de chagrin, ce dernier étant focalisé par junior.
Souvent les hommes tirent en premier la sonnette d'alarme, manifestant leurs besoins de renouer avec des moments intimes.
Cette période de fortes turbulences, heureusement ne dure pas. L'organisation parentale devient de plus en plus efficace dans un ajustement mutuels parents enfant.

En dehors des aspects organisationnels et temporels dans la gestion de l'enfant, la sexualité du couple se modifie également. Du point de vue de la femme, les hormones jouent un rôle important dans la sensation de bien-être. Ainsi avec l'accouchement il y a une chute du taux d'œstrogène. Ceci peut expliquer, en partie du moins, les déprimes du post-partum appelées communément le « baby blues ». Le corps de la femme a subi dans un laps de temps très court des transformations majeures qui laissent des traces indéniables. Ainsi la prise de poids plus ou moins importante et les déchirures de la peau (vergetures) qui les accompagnent souvent, sapent le moral des femmes concernant leur image corporelle. Pouvoir se laisser aller dans les bras de l'homme qu'elle aime, nécessite pour la femme un sentiment d'être en accord avec son corps, même s'il n'est pas jugé parfait par elle. Ce facteur-là peut donc représenter un frein à la reprise de l'activité sexuelle. Si la femme ne se sent pas attractive sexuellement, elle aura des difficultés à renouer avec cet aspect de son identité.

Au niveau des organes génitaux, l'accouchement, même une césarienne, laisse des traces indélébiles. Surgit alors la peur d'avoir mal  et celle de ne pas retrouver les mêmes sensations physiques qu'auparavant.

Tous ces changements demandent à être considérés, intégrés et digérés pour retrouver une sexualité satisfaisante.

L'homme peut également ressentir de l'appréhension au moment des premières retrouvailles sexuelles. Ainsi, les peurs de faire mal, de ne pas retrouver les mêmes sensations qu'avant, représentent des freins aux ardeurs sexuelles. Par ailleurs, certains hommes ont des difficultés à dissocier les rôles parentaux et conjugaux. Ils voient leur épouse plutôt comme des mères, ne les rendant ainsi plus attrayantes sexuellement.

Les obstacles sont donc nombreux avant de retrouver l'intimité du couple. Dans nos consultations conjugales, le thème des retrouvailles, des difficultés y relatives, constituent souvent un motif de consultation. Certains couples semblent témoigner de leur grande difficulté à renouer avec des moments de partage sexuel et autre. Ceci engendre, du point de vue affectif, un sentiment de solitude chez les deux partenaires. Ils disent s'être perdu de vue, aspirés par leurs nouveaux rôles parentaux. Alors nous entendons des reproches sur l'impossibilité de trouver du temps commun ou une garde d'enfant digne de confiance. Le manque d'énergie en vue de dégager du temps commun est visible, chacun attendant l'autre pour initier un changement.
Le couple se cache derrière ces prétextes et d'autres encore, pour reléguer l'intimité conjugale aux oubliettes, et penser qu'il va réapparaître, comme par magie, après un certain temps, sans effort mutuel.

Le rôle de l'homme est important durant cette période où le couple passe au second plan. Par ses demandes, de retrouver une femme et un partenaire à ses côtés il devient le gardien du couple. Il aide la mère à défusionner, pour un court instant au début, de son rôle maternel qui

l’a totalement accaparée. Cela réveille en elle le désir de retrouver ses autres identités en lien avec d’autres aspects de sa vie.

Pour retrouver l’envie d’intimité, il est nécessaire de dégager du temps pour le couple. A l’origine de ce mouvement, c’est la possibilité entrevue de s’extraire, émotionnellement, des rôles parentaux. Effectivement, si le couple initie sa première sortie, en duo, en ayant ses pensées occupées par le bien-être de bébé, les prémisses ne seront pas favorables pour des retrouvailles plus intimes.

La communication des besoins, des sentiments et du vécu constitue l’apprentissage le plus important pour former une bonne équipe parentale. Pour ce faire, il faut être à l’écoute de soi et prendre conscience des sentiments qui nous habitent. Avant de pouvoir dire qui l’on est, il est nécessaire de prendre conscience de notre être profond.

Il arrive que les difficultés liées à l’intimité conjugale se révèlent seulement avec la venue du deuxième enfant. A ce moment-là, se pose le problème de l’aménagement de l’organisation du temps (familial, conjugal et individuel) avec davantage d’acuité. Se sont deux enfants qui aspirent le couple vers leurs rôles parentaux.

Le couple doit apprendre à se réserver des moments privilégiés pour alimenter les sentiments mutuels d’affection. Ces sentiments constitueront le carburant nécessaire pour supporter les tensions quotidiennes, dues au stress normal de la vie en famille.
Un lien conjugal fort permet un soutien mutuel fort et des passages d’identités et de rôles plus souple. Le lien conjugal est la base de la famille, cette priorité-là est souvent mise de côté au grand dam de tous ses membres.

Prendre soin de son couple, dans tous ses aspects, c’est prendre soin de sa famille.

Monica DUCRET
Psychologue, conseillère conjugale